

# Sezonowanie w diecie i odżywianiu

## Podręcznik korepetytora



# Sezonowanie w diecie i odżywianiu

## Wprowadzenie

Ten krótki podręcznik zawiera dodatkowe informacje na temat wartości odżywczej przypraw w naszej diecie oraz wskazówki, jak przyprawić jedzenie, aby jak najlepiej wykorzystać zdrowie.

Podręcznik ten będzie przydatny w promowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego wśród członków lokalnej sieci ochrony zdrowia. Dzięki temu podręcznikowi nauczysz się, jak sprawić, by Twoje potrawy były nie tylko zdrowsze, ale i smaczniejsze dzięki zastosowaniu odpowiedniego rodzaju przypraw.

Wszystkie zioła i niektóre przyprawy, których używamy do przyprawiania żywności, mają właściwości lecznicze i to od nas zależy, jak wiele z nich skorzystamy. Najlepszym sposobem jest użycie różnych przypraw i ziół do każdego dania i połączyć kilka z nich zamiast koncentrować się na jednym rodzaju przyprawy.

Ten zasób ma na celu dostarczenie wiedzy na temat tego, w jaki sposób różne rodzaje ziół i przypraw mogą przynieść korzyści zdrowotne.

## Zjedz swoje zioła.

Aromatyczne zioła pasują do wielu różnych potraw i mogą sprawić, że staną

się smaczniejsze bez dodatku soli, tłuszczu czy cukru. Zioła bogate w antyoksydanty mogą nam pomóc w zwalczaniu niektórych rodzajów nowotworów i innych chorób cywilizacyjnych.

Istnieje wiele ziół, które są dobre zarówno dla smaku potraw, jak i zdrowia, skupmy się na 10 najczęściej używanych:

1. Bazylia - która świetnie komponuje się z różnymi rodzajami warzyw i mięsa - może działać jak aspiryna, zmniejszając stan zapalny.
2. Oregano - najlepsze na pizzę lub z sosem pomidorowym - ma wysoką zawartość antyoksydantów.
3. Tymianek - jest naprawdę bogaty w antyoksydanty i jest również antybakteryjny.
4. Szałwia - redukuje stan zapalny i jest bogata w witaminę K
5. Rosemary- może zwalczać patogeny, które powodują choroby przenoszone przez żywność,
6. Pietruszka - witamina A, witamina C i kwas foliowy.
7. Mięta - układ trawienny z sadzą
8. Wiertarka - posiada właściwości antybakteryjne
9. Szczypiorek - zmniejsza ryzyko zachorowania na raka.
10. Cilantro - ma właściwości antybakteryjne.

## Przyprawić to do góry nogami.

Przyprawianie potraw odpowiednimi przyprawami może sprawić, że schudniesz - albo pomagając Ci kontrolować apetyt, albo pobudzając metabolizm.

Dodanie kminku, cynamonu, imbiru i gorącej papryki do potraw i napojów pomoże Ci stracić więcej tkanki tłuszczowej.

- Cynamon redukuje efekt spożywania tłuszczów i pomaga w zwalczaniu apetytu na słodkie.
- Kminek jest doskonałym środkiem na utratę wagi.
- Gorąca papryka - pobudza metabolizm.
- Imbir - poprawia przemianę materii.

## Uspokój swój ból.

Nic dziwnego, że wiedza kobiet z dziedziny medycyny często wystarczała do leczenia wielu chorób i łagodzenia różnych rodzajów bólu. Niektóre z ziół, takie jak goździki lub rozmaryn, kurkuma i przyprawy, takie jak pieprz kajeński, imbir lub cynamon, mogą pomóc złagodzić ból i zostały znalezione w celu zmniejszenia stanu zapalnego. Niektóre z ziół i przypraw łagodzących ból działają jak lekarstwa - pomagając nam zwalczać to, co jest przyczyną bólu - a niektóre tylko jako środki przeciwbólowe. Spójrzmy na kilka przykładów:

Gałka muskatołowa może być zjedzona, ponieważ może zmniejszyć stan zapalny lub być stosowana zewnętrznie w postaci pasty w celu złagodzenia bólu stawów.

Cynamon specjalizuje się w łagodzeniu bólu związanego z zapaleniem stawów.

Rosemary Herb może dać nam ulgę w bólu mięśni i stawów.

Cylantro, mięta i rumianek łagodzą bóle brzucha.

Każda gorąca przyprawa zawierająca kapsaicynę powoduje, że uwalniamy endorfiny i działamy jak środki przeciwbólowe.

Możemy sobie również pomóc w złagodzeniu bólu, jedząc czosnek lub musztardę, które działają w ten sam sposób (uwalniając endorfiny, aby przeciwdziałać odczuwanemu bólowi), jak ostra papryka.

## Zachowaj zdrowie

Jedzenie różnych rodzajów ziół i przypraw może być wspaniałą inwestycją w przyszłe zdrowie. Znakomitym przykładem może być tumeric, który spożywany na zwykłych zasadach może zapobiegać chorobom takim jak choroba Alzheimera czy demencja.

Wiele ziół i innych przypraw (w tym Tumeric), są bogate w antyoksydanty, które pomagają zapobiegać niektórym rodzajom raka i niektórym chorobom mózgu. Największą ich ilość możemy znaleźć w przyprawach śródziemnomorskich (zwłaszcza w oregano), imbirze, kurkumie i cynamonie.

Dzięki imbirowi i cynamonowi możemy uniknąć lub wyleczyć przeziębienie.

### **Niewielki wysilek idzie bardzo daleko.**

Nigdy nie pomijaj okazji do dodawania pór roku do jedzenia, ale pamiętaj o umiarze podczas przyprawiania. Dodanie zbyt dużej ilości przypraw może sprawić, że potrawa stanie się niejadalna i obniży jej wartość odżywczą. Zawsze lepiej jest dodać tylko szczyptę lub dwie i sprawdzić smak przed dodaniem więcej. Jeśli chcesz zwiększyć wartość odżywczą swojej żywności, pomyśl o dodaniu kilku rodzajów ziół lub przypraw w tym samym czasie. Połączenie właściwego przyprawiania nie tylko sprawia, że potrawa jest smaczniejsza, ale także bardziej korzystna dla zdrowia.

CALL

## Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Ten podręcznik przedstawia informacje na temat planowania zdrowej diety dla różnych grup wiekowych i pokazuje, w jaki sposób przyprawa może zwiększyć wartość odżywczą naszej żywności. Pomaga zrozumieć znaczenie przypraw w naszej kuchni.

Zapoznanie się z tym podręcznikiem przed każdą sesją z grupą pomoże Ci poprowadzić dyskusję z grupą i odpowiedzieć na jej pytania zgodnie z konkretną porą roku.

Należy jednak mieć świadomość, że nie wszystkie zioła i przyprawy zostały wymienione w tym podręczniku i że uczniowie mogą podać przykłady różnych przypraw, których używają. Bądź ciekawy i otwarty. W materiałach znajdziesz

również prezentację PowerPoint, która pomoże Ci wyjaśnić temat grupie i rozpocząć dyskusję.

## Działalność grupy

Po podzieleniu się z grupą zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową na temat znaczenia przypraw.

Kiedy skończą, poproś ich, aby zastanowili się, jakie przyprawy i zioła używają członkowie ich społeczności. Daj im pomysł, aby zapytać ich grupę (zwłaszcza, czy składa się ona z osób różnej narodowości, jakie przyprawy i zioła lubią ze swoim jedzeniem i jakie są dla nich korzystne dla ich zdrowia.

Pozwól swojej grupie skomponować menu na jeden dzień (śniadanie, obiad i kolację), używając różnych rodzajów ziół i przypraw, które pasują do wybranego przez nią jedzenia.



# ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA  
OSBAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip  
Future In  
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095